

2023 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	健康づくり運動指導論		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	406
担 当 教 員	阿守 勇介	実務経験とその関連資格	病院リハビリテーション科勤務 姉妹校にて健康づくり指導者養成校教員として勤務			
《授業科目における学習内容》						
生活習慣病における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、対象者別に安全且つ効果的な運動プログラムの立案と指導に必要なスキルを身に付ける						
《成績評価の方法と基準》						
1、定期試験または実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
やさしいスチューデントトレーナー(スポーツ指導論)、健康運動実践指導者養成用テキスト						
《授業外における学習方法》						
指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ・健康運動指導の意義・目標・種類を理解できる	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	運動指導の意義・目標・種類について①			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ・健康運動指導の意義・目標・種類を理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	運動指導の意義・目標・種類について②			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康増進のための運動効果と運動不足が健康に与える影響を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	健康づくりのための身体活動基準2013・健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)、トレーニングの原則			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動プログラム作成上の基本①	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	心拍数、加齢、環境(日常生活)、トレーニングごとに考慮したプログラム作成、日常生活に及ぼす効果			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動プログラム作成上の基本②	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	ウォーミングアップ・クールダウンの効果と取り入れ方(生理的・心理的役割)②			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素性運動プログラム作成を理解できる①	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	エネルギー供給機構と有酸素性運動、有酸素運動方法(機器の有無別)、無酸素性運動		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素性運動プログラム作成を理解できる②	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	運動様式の選択方法に関わる、身体的負担、強度(物理的・生理的)、指摘運動強度(心拍数と心拍出量・呼吸数・肺換気量)		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素性運動プログラム作成を理解できる③	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	運動様式の選択方法に関わる、運動時間、運動頻度		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素性運動プログラム作成を理解できる④	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	機器利用有無ごとの指導上の留意点、有酸素性作業能力の変化、トレーニング効果の上限と遺伝因子との関係		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニングについて理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	目的、安全性、効果(負荷・強度設定、頻度、種類)		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツにおけるトレーニング計画の概念を知る①	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ピリオダイゼーションとは		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツにおけるトレーニング計画の概念を知る②	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	トレーニング様式別方法(柔軟性・レジスタンス・代謝系・スピード)、超回復と休息①		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツにおけるトレーニング計画の概念を知る③	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	トレーニング様式別方法(柔軟性・レジスタンス・代謝系・スピード)、超回復と休息②		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	指導段階とその設定	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	身体的発達の特徴と運動		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	総復習	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 +R56:U59
		各コマにおける授業予定	総括及びテスト対策		